

CÁCH TẠO ĐỘNG LỰC ĐỂ THÀNH ĐẠT

Bạn dường như không thể tìm thấy động lực cho bản thân? Hít một hơi thật sâu và cố gắng để thúc đẩy bản thân với những thủ thuật đơn giản nhưng hiệu quả.

1. Nhắm mắt lại, tưởng tượng ra mình đạt được mục tiêu. Cảm giác chiến thắng ngọt ngào giúp bạn thêm quyết tâm hành động.
2. Hãy thử một cái gì đó mới. Không thể mong chờ kết quả khác đi trong khi ta vẫn thử những cách cũ.
3. Hãy đi bộ trong công viên, hít thở nhẹ nhàng, tĩnh tâm để suy nghĩ thấu đáo.
4. Tạo danh sách những công việc cần làm. Việc hoàn thành một mục tiêu trong đó giúp bạn phấn chấn, thêm tự tin.
5. Ngủ nhiều hơn. Thiếu ngủ có thể làm bạn rệu rã.
6. Uống cà phê cho nguồn cảm hứng sáng tạo.
7. Thực hiện từng bước nhỏ của kế hoạch đến khi hoàn thành. Cảm giác ôm đồm khiến bạn mệt mỏi.

Khởi động ngày mới với những ý nghĩ tích cực giúp bạn tràn đầy năng lượng sống.
(Ảnh:Popsugar)

8. Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành một mục tiêu, điều này cần thiết.
9. Thực hiện những việc khó nhất vào sáng sớm, thời điểm cơ thể sáng khoái minh mẫn nhất.
10. Luôn tự thúc đẩy bản thân bằng những lời động viên chính mình.
11. Phát triển sức mạnh ý chí bằng cách đọc sách, coi các bộ phim về động lực sống.
12. Hình thành và duy trì một thói quen tốt.
13. Tập trung. Làm quá nhiều việc cùng một lúc gây áp lực không đáng có. Hãy tập trung từng việc và làm thật tốt.
14. Có một người bạn đồng hành để mọi thử thách trở nên thú vị hơn.
15. Dọn dẹp, làm mới không gian làm việc để bạn được thấy mới mẻ và tiếp thêm năng lượng.
16. Ăn uống và nghỉ ngơi hợp lý.
17. Khởi động một ngày bằng việc làm yêu thích, ngâm nhi ly ca cao nóng, tắm nước nóng, đọc trang báo... bạn sẽ nuôi cảm hứng cho cả ngày.
18. Chia sẻ dự định với người khác.
19. Tập trung vào những điều tích cực thay vì tiêu cực, và bạn sẽ có khuynh hướng muốn bắt đầu các dự án mới và chấp nhận rủi ro. Thành công luôn đến từ ngoài vùng an toàn.
20. Mang ánh sáng và không khí trong lành vào phòng bạn.
21. Khuyến khích người khác, và bạn sẽ tự động thấy ủng hộ từ họ trong trở lại. Đó là một vòng tròn nhân quả kỳ diệu.
22. Đừng so sánh mình với những người khác, chỉ cần tốt hơn mình của hiện tại.
23. Có kỳ vọng thực tế, nhìn rõ con đường mình đi và những chướng ngại.
24. Nếu bạn thất bại, hãy chọn cho mình lên và tiếp tục đi.
25. Đọc tiểu sử của những người truyền cảm hứng cho bạn.
26. Một ghi chú dán vào gương của bạn, hoặc một trích dẫn đầy cảm hứng trên một cốc cà phê có thể là điều tốt nhất nhắc nhở bạn luôn tiến về phía trước.
27. Làm một tình nguyện viên, công việc thiện nguyện giúp bạn thấy mình may mắn, vì vậy bạn nên tận dụng cơ hội để làm được nhiều nhất của cuộc sống của bạn.

28. Ăn mặc để gây ấn tượng với chính bản thân. Bạn sẽ hào hứng với công việc hơn khi có vẻ ngoài chỉn chu và tự tin.
29. Viết ra một vài điều bạn biết ơn cho mình thêm động lực và cố gắng trong cuộc sống.
30. Nhắc nhở mình rằng đó là tốt nhất là phải thử dù thất bại hay thành công vẫn hơn là sống với những hối tiếc.
31. Bỏ qua những điều lan man, tập trung vào đam mê của bạn.
32. Nói với chính mình những điều đáng giá thì không bao giờ dễ dàng.
33. Biết rằng bạn có quyền tạo nên giấc mơ của mình và động lực mạnh mẽ sẽ giúp biến mơ ước thành sự thật.
34. Bắt đầu một sở thích, thú vui sưu tầm để thấy cuộc sống thật thú vị hơn.